

[More](#)[正手, 反手, 接殺](#)[戰術 & 走位技巧](#)[雙打基本走位](#)[接發接](#)[發力, 速度, 步法](#)[分享幾則](#)[BB羽毛球心得分享群](#)

教練沒有教的技巧！

大家不要跟死一個教練，因為通常一個教練在一個技巧里只會提到一兩個要點，沒有教練可以記知道得嘅10個要點。
我跟過超過5個教練，他們都沒有提過這個！
<https://www.youtube.com/watch?v=zjk-f2oBCec>

有個miss 提過，說我“太快”，她沒有說要儲力這個道理，我當時不明白？！現在明白了！

就算跟死一個，也要多多看YouTube和論文，補充教練遺漏的要點，而且要重複看才能深刻！多多吸收其他教練的心得和不同觀點。進步就是不斷學習新知識而來的！

還有一點，當然一個好的教練可以長期跟，但是如果一般的教練或者學了2個月都發覺學不會一個手法的，就不要再跟了，因為可能有些地方他提不到你.....或者他經驗不足.....這時就應該試下其他教練了

其實有基礎的球員，兩個人都可以練到，試過自己同朋友練了2個月正手被動步法+正手平抽，（每個禮拜只練一個鐘），成功左，打game時能夠自然用翻出來

希望大家可以找到波友，恆心練一個手法或者步法直至深入大腦意識裡面.....（不要每樣連一點，最後，無一個手法練好）不過練之前要自己看好多相關視頻做足功課！

 Let's Chat!